



ROBBIE PFANDL  
M. Sc. Psychologie,  
Biel, CH

## Von der Kunst, sich zu erholen

### Beschleunigung im Umzug

Wir leben heute in einer noch nie dagewesenen Dichte von Reizen. Das Leben wird immer schneller und unüberschaubarer. Bereits der griechische Philosoph Heraklit (535 v. Chr.) schrieb, dass das einzig Beständige die Veränderung sei. Nie war dieses Zitat aktueller als in der heutigen Zeit. Laufend müssen wir uns den sich verändernden Umständen und Gegebenheiten anpassen. Was heute gilt, kann morgen schon hinfällig sein. Die beschleunigten Veränderungsprozesse zeigen sich in allen Sektoren der

modernen Gesellschaft, ob öffentlich oder privat. Der moderne Zeitgeist mahnt: Stillstand bedeutet Rückfall. Der Sozialpsychologe Alain Ehrenberg (2008) prägte in seiner Studie über die Befindlichkeit der modernen Gesellschaft den Begriff *«Das erschöpfte Selbst»*. Er führte diese Erschöpfung auf eine zunehmende Individualisierung und Beschleunigung der modernen Gesellschaft zurück. Die renommierten Sozialphilosophen Hartmut Rosa und Charles Taylor schließen sich Ehrenberg an und ergänzen seine Ausführungen, indem sie behaupten, dass der moderne Mensch einerseits un-

ter der Zunahme an Wahlmöglichkeiten (Multioptionsgesellschaft) leide und andererseits mit dem Siegeszug der Säkularisierung das Leben für ihn die letzte Gelegenheit sei, um zu leben, da ihm der Trost einer Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod nicht mehr zur Verfügung stehe. Rosa schreibt: *«Wir wissen zwar, dass wir sterben müssen, aber wir versuchen, vor dem Sterben noch möglichst viel, unendlich viel unterzubringen.»* Das gute und erfüllte Leben der modernen Gesellschaft bestehe darin, möglichst viel von dem, was die Welt zu bieten hat, auszukosten.

### Mehr ist weniger

Durch die vielen technischen Errungenschaften und Neuerungen vergrößern sich automatisch unsere Wahlmöglichkeiten. Die Welt rückt näher, und der Horizont wird größer. Dank moderner Geräte (Smartphone, Tablet oder Laptop) können wir online gehen, chatten, Nachrichten schauen, shoppen oder spielen. Überall und jederzeit. Wir denken: Je mehr Optionen wir haben, desto gelungener und erfüllter ist unser Leben. Es herrscht der Trugschluss, dass ein Mehr an Auswahlmöglichkeiten Glück auslöse und wir so immer mehr Freiheit erlangen könnten. In Wahrheit fühlen wir uns aber immer erschöpfter und ausgelaugter, da unser Gehirn ein Überangebot an Entscheidungsmöglichkeiten im Schnellverfahren nicht verarbeiten kann. Zudem ist es eine schmerzliche Erfahrung für die Seele, wenn wir uns einmal für eine Sache entschieden haben, auf alle anderen Optionen verzichten zu müssen. Der Zeitgeist suggeriert uns ja laufend, nichts verpassen zu dürfen. Verzicht schmerzt mehr, als Gewinn erfreut.

### Digitale Erregung

Die digitalen Medien führen dazu, dass unser Gehirn laufend in einen Zustand der Erregung versetzt wird. Dabei werden neuronale Botenstoffe wie Noradrenalin und Adrenalin freigesetzt. Die höher gelegenen Zentren des Gehirns werden beschleunigt. Der Körper wird in eine Art Alarmbereitschaft versetzt. Das Gefühlsleben gerät in Gang. Die Flut der Eindrücke führt zu einem Zustand ständiger Stimulation. Jeder schnelle Bildwechsel im Fernsehen, jedes Klingeln des Handys wirkt leicht elektrisierend. Die Intensität der Reize löst nicht nur eine Stressreaktion aus, sondern auch positive Gefühle. Das Glückshormon Dopamin wird ausgeschüttet. Der Effekt ist mit einer Droge

vergleichbar. Darum fällt es den meisten von uns so schwer, sich vom laufenden Fernseher oder von einem spannenden Computerspiel loszureißen.

### Reizüberflutung

Je mehr äußere Reize ins Bewusstsein drängen und ignoriert werden müssen, desto schwerer fällt es uns, die Konzentration auf eine einzige Sache zu richten. Unser Arbeitsgedächtnis wird maximal gefordert. Es bestimmt unsere Willenskraft. Je geringer seine Kapazität ist, umso schwerer fällt es uns, Versuchungen und Impulsen zu widerstehen. Das Arbeitsgedächtnis ist unser geistiger Muskel und die entscheidende Größe für unsere Fähigkeit, Optionen abzuwägen, Entscheidungen zu treffen und die Aufmerksamkeit für eine Sache zu mobilisieren. Seine Kapazität ist begrenzt. Die Reizüberflutung der digitalen Medien führt dazu, dass die Aufmerksamkeit sprunghaft wird und die Konzentration nachlässt. Was sich in unserer Umgebung verändert, weckt die Aufmerksam-

keit, ob wir es wollen oder nicht. Wir werden unfähig, uns länger und eingehender mit einer Angelegenheit zu befassen.

### Die Abwärtsspirale

Je häufiger die Erregung, desto schlechter die Konzentration. Das neuronale Netzwerk, das für die Erregung zuständig ist, kann die höheren Funktionen der Aufmerksamkeit hemmen. Mit der Zeit können wir kaum noch zwischen Wichtig und Unwichtig unterscheiden. Wir sind jedem neuen Reiz ausgeliefert. Die Filter der Wahrnehmung werden schwächer und brüchiger. Immer mehr Reize erreichen das Bewusstsein, und die Aufmerksamkeit springt von einem Reiz zum anderen. Eine Abwärtsspirale setzt sich in Gang. Dabei verlieren wir die Fähigkeit, den selbstgewählten Plänen zu folgen.

### Folgen der digitalen Zerstreuung

Wir alle kennen das aufregende Gefühl, das entsteht, wenn wir uns etwas Neues gönnen oder uns frisch verlieben.



Mit der Zeit ebbt dieses Gefühl jedoch ab, und wir gewöhnen uns selbst an das größte Glück. Das Gefühl des alltäglichen Gethetztseins speist sich u. a. aus diesem Drang, ständig Neues erleben zu wollen. Diesen Drang machen sich die moderne Konsumgesellschaft und die Werbung mit ihren Angeboten der digitalen Zerstreuung zunutze. Wird das Gehirn laufend digitalen Reizen ausgesetzt wie beim stundenlangen Fernsehen, Internetsurfen oder bei Computerspielen, kann es zu einer Stressreaktion kommen. Sie führt zu einer Erhöhung der Stresshormone (u. a. Cortisol), der Blutdruck oder der Blutzuckerspiegel bleiben dauerhaft erhöht. Dies führt zu Stoffwechselstörungen, Arterienverkalkung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder chronischen Entzündungsreaktionen. Die Folgen für die Psyche können Antriebslosigkeit, Niederge-

schlagenheit, Schlafstörungen, Burnout und Depressionen sein.

### **Gelingende Ruhe**

Dichter, Musiker und Denker wie Cicero, Montaigne, Mark Twain, Winston Churchill, Albert Einstein und John Lennon hatten alle etwas gemein. Sie waren überzeugte Verfechter von Zeiten der Ruhe und liebten den Schlaf. Das Credo der Neurowissenschaften ist eindeutig: Ruhepausen, Entspannung, Schlaf, Meditieren und Tagträumen sind keine verlorene Zeit. Sie fördern Wohlbefinden, Kreativität und Leistungskraft. Ohne

***Wir müssen zu einer Haltung zurückkehren, bei der wir etwas um seiner selbst willen tun und nicht aus dem Ehrgeiz heraus, irgendwohin zu gelangen oder irgendetwas erreichen zu wollen.***

Zeiten der Erholung geht nichts, weder geistig noch körperlich. Wir müssen zu einer Haltung zurückkehren, bei der wir etwas um seiner selbst willen tun und nicht aus dem Ehrgeiz heraus, irgendwohin zu gelangen oder irgendetwas erreichen zu wollen.



# Oasen der Erholung

## **a) Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson**

Eines der am schnellsten erlernbaren Entspannungsverfahren ist die Progressive Muskelrelaxation. Sozialwissenschaftler konnten nachweisen, dass, wer regelmäßig die Muskelentspannung übt, sein Wohlbefinden steigert, weniger schmerzempfindlich ist und gelassener in belastenden Situationen reagieren kann. Konkret geht es darum, bestimmte Muskelgruppen (z. B. Hände, Vorderarm und Oberarm) ein bis zwei Minuten lang anzuspannen und im Anschluss drei bis vier Minuten lang maximal zu lockern (entspannen). Schrittweise (progressiv) werden dann weitere Muskelgruppen hinzugenommen, bis alle Muskelpartien im Körper (Gliedmaßen, Rumpf, Kopf) angespannt und entspannt worden sind. Es ist sinnvoll, diese Übung täglich durchzuführen, denn nur so kommen die positiven Effekte zur Geltung. Zeitlich muss man sich ca. eine halbe Stunde dafür reservieren.

## **b) Bewegung**

Regelmäßige Bewegung steigert die geistige Widerstandskraft. Bauen Sie regelmäßige Bewegungsabläufe (Treppensteigen, Spaziergänge, Velofahren, Gartenarbeit) in Ihren Alltag ein! Täglich eine halbe Stunde Bewegung am Stück kann bereits Wunder wirken. Sie reduziert Stress, steigert das Selbstwertgefühl und sorgt für ein besseres Wohlbefinden. Wer Sport treibt, soll Spaß dabei haben. Vermeiden Sie Leistungssport und suchen Sie sich

eine sportliche Aktivität, die Sie mit Freude erfüllt! Bewegung im Grünen und an der frischen Luft ist eine ganz besondere Tankstelle für Körper und Psyche. Wer sich im Freien bei Tageslicht bewegt, schläft auch nachts besser.

### c) Pausen

Bauen Sie bewusst Pausen und Auszeiten in Ihren Alltag und in Ihre Arbeitswoche ein! Schalten Sie dabei all Ihre elektronischen Geräte ab und lernen Sie die Stille auszuhalten und zu genießen. Suchen Sie sich ganz bewusst Orte der Stille, z. B. an einem See, im Wald, auf einem Berg, in einer Kirche oder im eigenen Garten. Vermeiden Sie es, sich abzulenken oder sich eine Beschäftigung zu suchen. Versuchen Sie, die Leere zu akzeptieren und sie auszukosten. Dies mag zu Beginn schwierig sein, aber mit der Zeit und mit regelmäßiger Übung werden Sie die Früchte solcher Pausen ernten ... wahre Erholung für Körper und Seele. Gönnen Sie sich zwischendurch auch ein Nickerchen und kultivieren Sie eine gesunde Schlafhygiene. Ihr Gehirn wird sich bei Ihnen dafür bedanken.

### d) Gelassenheit

Lassen Sie sich Zeit. Sie müssen sich nicht vom allgemeinen Tempo mitreißen lassen. Vermeiden Sie das Multitasking bei der Arbeit. Aufgaben lassen sich schneller und effizienter bearbeiten, wenn sie nacheinander angegangen werden. Setzen Sie Prioritäten, um den Überblick zu bewahren. Vermei-

den Sie bei der Arbeit oder in der Freizeit laufende Ablenkungen durch Emails und Telefonate und schaffen Sie sich eine Ruhezone zum Arbeiten. Sie müssen nicht perfekt sein. Feiern Sie die Fehler. Sagen Sie auch zwischendurch einmal ganz bewusst Nein. Sie müssen es nicht allen recht machen. Seien Sie sich bewusst, dass Sie auch Hilfe annehmen dürfen, denn stark sind diejenigen, die zugeben können oder wissen. Lernen Sie loszulassen! Sie müssen nicht alles unter Kontrolle haben. Delegieren Sie Aufgaben – auch im Bewusstsein, dass diese vielleicht nicht perfekt erledigt werden. Erlauben Sie sich, nach dem Leitsatz zu leben: *«Das gönne ich mir!»* Und nicht: *«Das muss ich tun!»*

### e) Beziehungen

Als Menschen sind wir auf Beziehungen angewiesen. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, vom aktuellen Lebenstempo überrollt zu werden und die menschlichen Beziehungen zu vernachlässigen! Der Sozialphilosoph Rosa schreibt, dass nichts den Menschen so sehr stimuliere wie der Kontakt mit anderen, das Gefühl, für andere wichtig zu sein und gebraucht zu werden. Rosa ergänzt, dass viele Tätigkeiten, die uns Glücksgefühle und echte Erholung verschaffen – Musizieren, Tanzen, Singen, Lieben, Essen – im Austausch mit anderen Menschen stattfinden. Pflegen Sie Ihre Beziehungen! Sie sind echte Quellen der Erholung. ■



# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



**Jetzt online bestellen!**

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

